



FRISK IGEN. Barbro Hedengren var en av sju som ingick i pilotprojektet. Alla blev märkbart bättre.

”Jag målade bort min oro”

Kumla kommun tar ett ovanligt grepp på utbrändhet. Personalen får lära sig att måla sig ur problemen. Förskolläraren Barbro Hedengren var en av de första som fick prova.

AV ANNIKA BOLTEGÅRD | FOTO LENNART LUNDKVIST

Det går inte att beskriva hur det lättade, berättar hon.

För ett år sedan var Barbro på gränsen till att bli utbränd. Det var stora problem på jobbet och hennes man hade just fått besked om en allvarlig sjukdom.

– Oron och stressen gjorde att jag inte kunde sova. Jag tappade lusten för det mesta och blev bara sämre.

Vännerna och kollegerna såg förändringen och chefen bad Barbro kontakta kommunens företagshälsovård. Där fick hon höra talas om ett nytt projekt för personal i riskzonen

för utbrändhet – EQ-painting.

Det är ett slags bildterapi där deltagarna intuitivt får måla hur de känner och lära sig en ritteknik som fungerar som mental träning.

”Alla blev märkbart bättre. En som var heltidssjukskriven började arbetsträna”

– **Jag kan inte** förklara hur, men det fungerar. Man kan måla sig ur det mörka och använda tekniken till att hålla stress och oro borta, säger Barbro.

Alla 7 deltagarna i pilotprojektet i Kumla blev märkbart bättre. De som var heltidssjukskrivna ökade sin arbetstid och en som var heltidssjukskriven började arbetsträna. ■